

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 18.10. – 23.10.2026 unter der Seminarnummer 808726 das Seminar „Stark Bleiben in den Stürmen der (Berufs-) Lebens durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Orientierung“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§15 Abs. 1 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6 – 10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Stark Bleiben in den Stürmen der (Berufs-) Lebens durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Orientierung  
Seminar mit Bewegungseinheiten, Meditation und Zeit in der Natur  
Ort: Plön Dozentin: Sabine Heuper-Niemann Termin: 18.10. - 23.10.2026

## Sonntag

18.00 Uhr Ankunft, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, persönliche Ziele für das Seminar

## Montag

9.00 - 12.30 Uhr Einführung in die Seminarthematik, „Die Stürme des Lebens – Umgang mit Stress, Stress und Stressbewältigung im Berufsleben

Innere und Äußere Stressoren, Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen – Teil 1 [Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz]:

15.00 - 18.30 Uhr Innere und äußere Stressoren, Stressreaktionen, Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen – Teil 2 [Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz]:

Das Prinzip des MBSR als anerkannte Methode zur Stressreduktion: Prinzip, Hintergründe, Forschungsstand Bewegung und Achtsamkeitspraxis – Vermittlung, Anleitung, Reflexion: Selbstwahrnehmung und Spannung

## Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.50 - 12.30 Uhr Auswirkungen von inneren Antreibern, Glaubenssätzen und weiterer „Denkfallen“ auf das eigene Stresserleben und Umgang mit schwierigen Situationen [Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz]:

15.00 - 18.30 Uhr Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz [Emotionale Kompetenz]

Bewegung und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung, Reflexion: Natur als Resonanz- und Regenerationsraum

## Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.50 - 12.30 Uhr Der „Innere Kompass“ im Berufsalltag: Bedeutung und Komponenten (z.B. Haltungen und Werte,...) [Entwickeln von Selbststeuerungs- und Entscheidungskompetenz]

15.00 - 18.30 Uhr Werte im Berufskontext, Teil 1 [Entwicklung einer Entscheidungskompetenz]

Werte im Berufskontext, Teil 2 [Entwicklung einer Entscheidungskompetenz]

Innere und äußere Haltungen – [Selbstwirksamkeitserleben, Steuerungskompetenz]

Embodiement – Haltung und Halt

Bewegung und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung Reflexion:

Selbstwahrnehmung, innere und äußere Haltung

## Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.50 - 12.30 Uhr Selbstfürsorge – wesentliche Ressource zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und zur Steigerung der Resilienz [Selbstregulations- und Selbststeuerungskompetenz, Ressourcenorientierung, Resilienz]

Selbstfürsorge: Grenzen setzen im Berufskontext [Selbstwirksamkeit,

Selbststeuerungskompetenz]

15.00 - 18.30 Uhr Selbstfürsorge: Achtsame und klare Kommunikation im Berufsalltag [Kommunikationskompetenz]

Bewegung und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung, Reflexion:

Natur als Resonanz- und Regenerationsraum

## Freitag

08.15 - 09.00 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.00 - 11.50 Uhr Ressourcenorientierung und Achtsames Handeln in herausfordernden beruflichen Situationen [Entwicklung einer regenerativen Stressbewältigungskompetenz, Ressourcenkompetenz]

Weitere Integration neuer Verhaltensweisen achtsamen Handelns in den Berufsalltag

12.00 - 13.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programm- und Zeitenänderungen bleiben vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:

Mo-Do: 7.35-8.00 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo-Do: 19.30 Uhr (fakultativ)

Übungen in der Natur finden teilweise außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Zeitstunden statt.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein. Im Einzelnen: Entwicklung einer inneren Orientierung, äußeren Präsenz, Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung, Umgang mit Fremdbestimmung und Konflikten, Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität, Achtsamkeit

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer/-innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, aus den Bereichen Kirche, Wohlfahrt (z.B. Caritas), Pädagogik, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Menschen, die neugierig sind, wie sich Spiritualität und Achtsamkeit im Arbeitsleben integrieren lässt.